

Согласовано:  
 Директор школы № 184  
 Ершова Е.В.

Утверждаю:  
 Директор ИП Миронова  
 Т.В.Миронова



**Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023г по 31.12.2023г**

**Обед. Фрукты 1-4 классы**

**Первая неделя**

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
<b>1 день</b>								
<b>Обед</b>								
16/21	Суп картофельный с горохом и гречками	260	6,14	0	5,61	5,62	27,12	178,5
46/3	Макароны отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9
5/91	Ромштекс СОЧНЫЙ	100	15,77	0	3,72	2,33	5,46	117
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0	0,06	0,06	23,18	87,5
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,416
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,96</b>	<b>0,03</b>	<b>16,37</b>	<b>12,68</b>	<b>131,94</b>	<b>781,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,96</b>	<b>0,03</b>	<b>16,37</b>	<b>12,68</b>	<b>131,94</b>	<b>781,97</b>
Содержание, % от калорийности			18		20		63	

2 день

Первая неделя

Обед

10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,45	0,25	6,51	5,4	17,98	138,3
18/71	Фрикаделька рыбная	70	13,26	12,26	9,75	1,88	6,35	165,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,6</b>	<b>13,05</b>	<b>24,06</b>	<b>11,92</b>	<b>100,25</b>	<b>696,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,6</b>	<b>13,05</b>	<b>24,06</b>	<b>11,92</b>	<b>100,25</b>	<b>696,23</b>

Содержание, % от калорийности

14

33

53

**3 день****Первая неделя****Обед**

20/2	Суп из овощей со сметаной	210	1,78	0	6,58	5,11	10,6	106,2
38/3	Рис припущенный с овощами	150	3,78	0	7,19	7,19	39,6	238,02
16/81	Котлета рубленая из мяса индейки	80	15,22	12,18	7,23	5,11	9,91	165,2
29/10	Чай с лимоном (ш) 200/5	205	0,12	0	0,02	0,02	10,08	39,6
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>25,5</b>	<b>12,18</b>	<b>25,05</b>	<b>21,46</b>	<b>113,87</b>	<b>769,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,5</b>	<b>12,18</b>	<b>25,05</b>	<b>21,46</b>	<b>113,87</b>	<b>769,38</b>

Содержание, % от калорийности

14

30

56

· 4 день

Первая неделя

Обед

-	Поджарнировка	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,12
6/2	Суп карт.из макарон.изделий	260	1,91	0	3,13	2,78	9,64	71,2
12/81	Запеканка мясная	100	25,99	24,83	42,15	4,83	6,7	509,4
6/101	Напиток из ягод	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>38,98</b>	<b>24,83</b>	<b>48,15</b>	<b>10,49</b>	<b>106,34</b>	<b>991,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,98</b>	<b>24,83</b>	<b>48,15</b>	<b>10,49</b>	<b>106,34</b>	<b>991,26</b>

Содержание, % от  
калорийности

16

45

38

## 5 день

## Первая неделя

## Обед

-	Поджарнировка	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,1
4/2.	Свекольник со смет	260	6,08	4,93	9,86	5,16	12,23	157,5
38/30	Рис припущенный	150	3,63	0,02	4,56	0,51	38,25	209,09
7/81	Бефстроганов	100	15,41	14,68	22,32	5,79	6,37	286,6
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,46</b>	<b>19,63</b>	<b>37,8</b>	<b>12,53</b>	<b>104,62</b>	<b>862,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,46</b>	<b>19,63</b>	<b>37,8</b>	<b>12,53</b>	<b>104,62</b>	<b>862,4</b>

Содержание, % от  
калорийности

14

41

45



## 1 день

## Вторая неделя

## Обед.фрукты 1-4 классы

31/2	Суп карт.из макарон.изде	210	3,65	1,13	6,02	0,29	16,73	133,09
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	0,06	6,83	2,32	45,65	265,9
12/80	Гуляш из свинины	100	11,62	10,91	28,84	0,09	5,37	326,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,24	0	0,1	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>27,34</b>	<b>12,09</b>	<b>49,93</b>	<b>10,95</b>	<b>115,06</b>	<b>992,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,34</b>	<b>12,09</b>	<b>49,93</b>	<b>10,95</b>	<b>115,06</b>	<b>992,23</b>

Содержание, % от  
калорийности

11

47

42

2 день

Вторая неделя

Обед

10/20	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,04	0,25	5,57	4,33	14,73	115,9
####	Поджарка из говядина	100	14,8	11,9	13,6	2,3	30,7	303
55/8	Рис припущенный	150	1,2	5	3,5	8,4	6	12
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>21,55</b>	<b>12,19</b>	<b>23,27</b>	<b>10,75</b>	<b>94,57</b>	<b>660,99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,55</b>	<b>12,19</b>	<b>23,27</b>	<b>10,75</b>	<b>94,57</b>	<b>660,99</b>

Содержание, % от калорийности

14

33

53

3 день

Вторая неделя

Обед

-	Подгарнировка (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,12
18/2	Щи из свеж кап.и карт	250	3,21	0	2,45	2,45	23,6	127,39
12/81	Индейка по Люблински (ш)	100	13,89	13,55	21,54	4,78	2,59	258,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	0,55	3,67	0,51	22,07	132,5
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>24,54</b>	<b>14,1</b>	<b>28,72</b>	<b>8,81</b>	<b>96,03</b>	<b>727,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,54</b>	<b>14,1</b>	<b>28,72</b>	<b>8,81</b>	<b>96,03</b>	<b>727,6</b>

Содержание, % от  
калорийности

14

37

49



4 день

Вторая неделя

Обед

-	Поджаренная (ш)	20	0,16	0	0,02	0,02	0,69	3,12
19/2	Борщ из карт.и капусты	250	10,35	8,3	7,52	4,88	19,75	185,8
7/80	Филе куриное тушеное в соусе	105	16,48	16,07	32,52	9,54	3,64	373,4
46/3	Макаронные отварные	150	5,3	0,03	2,98	0,66	34,11	183,9
6/101	Напиток из ягод	200	0,25	0	0,1	0,1	17,6	68,4
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>36,64</b>	<b>24,41</b>	<b>44,15</b>	<b>16,23</b>	<b>113,03</b>	<b>982,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,64</b>	<b>24,41</b>	<b>44,15</b>	<b>16,23</b>	<b>113,03</b>	<b>982,9</b>

Содержание, % от калорийности

15

42

43

**5 день****Вторая неделя**

Обед

5/20	Суп уха	200	1,86	0,32	7,02	5,16	14,04	122,08
7/91	Жаркое по-домашнему	200	16,78	10,81	15,71	5,83	47	393,6
27/10	Чай с сахаром	200	0,08	0	0,02	0,02	9,84	37,8
-	Хлеб Крестьянский обогащенный витаминами	25	1,98	0	0,25	0,25	12,9	61,3
-	Хлеб Чусовской обогащенный витаминами	25	1,65	0	0,3	0,3	10,43	48,3
-	Фрукты	120	0,48	0	0,48	0,48	13,92	58,4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>23,36</b>	<b>11,13</b>	<b>26,76</b>	<b>15,02</b>	<b>116,88</b>	<b>782,52</b>
<b>Итого за день</b>			<b>23,36</b>	<b>11,13</b>	<b>26,76</b>	<b>15,02</b>	<b>116,88</b>	<b>782,52</b>

Содержание, % от  
калорийности

12

32

56

**Итого за период****283,9****143,64****324,26****130,84****1092,59****8247,48**Содержание, % от  
калорийности

13,77

35,385

50,06323